

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**AYUNI DWI DAYATIN
E.17154.01.007**

**MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil di trimester III, biasanya akan meningkat intensitas nyerinya seiring bertambahnya usia kehamilan, disebabkan oleh pembesaran uterus sehingga adanya perubahan postur tubuh dan menyebabkan perubahan pada pusat gravitasi menjadi maju kedepan. Nyeri punggung biasanya dirasakan diarea lumbosakral, karena adanya peregangan yang berlebihan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pada nyeri punggung secara non farmakologi. Metode penelitian ini adalah studi literature dengan mengkaji 5 artikel penelitian. Hasil studi literature mengungkapkan bahwa manajemen nyeri punggung dengan non farmakologi diantaranya bola kelahiran, *massage endorphin*, senam yoga, *kinesiotaping*, dan teknik akupressure dapat menurunkan skala nyeri punggung. Simpulan manajemen nyeri punggung non farmakologi efektif digunakan untuk menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Manajemen, nyeri punggung, non farmakologi

**DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY
SCIENTIFIC PAPER, JULY 2020**

AYUNI DWI DAYATIN

E.17154.01.007

**MANAGEMENT NON PHARMACOLOGICAL TO REDUCE LOW BACK
PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

ABSTRACT

Back pain is one of the inconveniences which is often experienced by third trimester pregnant women, usually the intensity of the pain will increase as the gestational age is caused by the enlargement of uterus so that changes in the body posture occur and cause changes in the center of gravity to move forward. Back pain is usually felt in the lumbosacral area due to excessive stretching and fatigue in the body especially in the back area. This study aims to find out the management of back pain non-pharmacologically. This research method is a literature study by examining 5 research articles. The result of the literature study revealed that non-pharmacological back pain management including birthball, endorphin massage, kinesiotaping, prenatal yoga, and acupuncture technique. The conclusions of effective non-pharmacological pain management are used to reduce back pain in third trimester pregnant women.

Keywords : *Management, low back pain, non-pharmacologically*